

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"

А.Н. Милов/

2024г.



« 01 » января

Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

Евгения Владимировна Мухоморова Е.В.

« 01 » января 2024г.



Основное цикличное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 1-4 класс.

Основное пищевое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
(звонитинский район) 1-4 класс

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины					Минеральные элементы (мг)				№ рецептуры
		всего					С	В1	А	D	Ca	P	Mg	Fe		
		всего	на 100 г													
Понедельник																
Завтрак																
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	205	8,10	7,08	40,38	254,47	1,46	0,14	105,71	1,80	143,15	180,76	43,05	0,89	192 К		
Блинчики с повидлом	110	6,24	9,50	35,46	219,95	12,50	0,08	48,50	0,32	87,87	103,97	15,52	0,96	ПР		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К		
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К		
Итого за "Завтрак"	545	16,62	16,82	105,57	604,77	14,03	0,28	154,56	2,12	241,83	315,69	71,55	3,04			
Обед																
Салат "Витаминный"	60	0,63	9,08	6,22	109,91	13,08	0,02	51,64	0,00	17,15	14,00	8,02	0,55	43 К		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	3,03	6,68	61,00	23,64	0,04	96,52	0,00	30,74	36,60	16,70	0,53	157 К		
Котлета мясная	90	14,11	13,54	12,19	227,12	0,30	0,12	5,14	3,02	254,00	169,16	26,45	1,58	302 К		
Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,36	35,25	202,49	0,00	0,10	58,96	0,06	10,03	43,31	7,99	0,81	340 К		
Напиток каркаде	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	ПР		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К		
Итого за "Обед"	740	26,06	30,61	100,09	783,07	37,09	0,40	212,61	3,08	332,63	352,23	89,24	6,01			
Итого за день	1285	42,68	47,43	205,66	1387,84	51,12	0,68	367,17	5,20	574,46	667,92	160,79	9,05			
Вторник																
Завтрак																
Запеканка из творога со стущеным молоком	150	24,67	16,47	35,04	391,45	0,80	0,15	145,80	2,01	267,25	326,65	37,96	0,91	239 К		
Плоды свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Г		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К		
Кисель плодово-ягодный	200	0,13	0,00	39,52	158,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,71	16,08	0,00	0,03	11,4 Т 2010		
Итого за "Завтрак"	530	27,68	19,31	104,02	691,04	15,80	0,26	208,30	2,01	306,86	384,43	61,36	4,81			
Обед																
Винегрет	60	0,96	6,11	19,50	80,90	6,52	0,03	126,86	0,00	13,89	28,44	12,32	0,57	20 К		
Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	35,80	120,68	9,20	0,18	161,52	0,00	29,25	85,41	30,61	2,00	132 К		
Капуста тушеная с мясом	240	22,10	22,80	13,20	347,10	28,90	0,08	115,30	3,08	239,80	232,00	48,00	3,70	54-10м 2021		
Чай с лимоном и с сахаром	180	0,03	0,00	9,09	37,13	1,50	0,00	0,39	0,00	4,83	5,98	3,20	0,57	423 К		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К		
Итого за "Обед"	740	32,05	33,95	102,37	708,51	46,12	0,41	404,07	3,08	304,57	435,23	121,13	8,75			
Итого за день	1270	59,73	53,26	206,39	1399,55	61,92	0,67	612,37	5,09	611,43	819,66	182,49	13,57			

Среда

Завтрак

I неделя

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	5,57	8,67	26,39	206,41	1,01	0,14	57,29	0,12	108,26	158,69	15,28	1,07	196 К
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	2,10	1,20	1,90	0,00	0,02	14 Т
Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	86,40	0,29	264,00	150,00	10,50	0,30	15 Т
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К
Кофейный напиток на молоке	200	4,35	3,48	16,07	113,94	12,40	0,06	26,40	0,04	146,16	126,56	24,60	0,30	419 К
Итого за "Завтрак"	505	21,39	29,73	72,06	645,35	13,62	0,33	235,39	2,55	533,42	487,55	100,18	2,83	

Салат из свежесваренной	60	0,85	3,05	16,85	50,91	5,70	0,01	1,14	3,03	21,09	24,57	12,54	0,79	52 Т
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,36	6,02	16,66	107,18	13,20	0,09	125,58	0,00	12,86	65,79	26,76	0,91	103 Т
Тефтели рыбные с соусом	100	10,20	9,80	9,65	155,86	2,52	0,08	47,75	0,12	259,00	132,14	31,23	0,62	470 О
Рис отварной	150	3,69	4,24	38,88	208,48	0,00	0,04	29,38	0,07	4,74	79,61	26,25	0,53	342 К
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 О
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	11 К
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 К
Итого за "Обед"	750	24,03	23,71	126,01	715,60	44,82	0,52	212,85	3,22	330,96	401,71	134,58	5,52	
Итого за день	1255	45,42	53,44	198,07	1360,95	58,44	0,85	448,24	5,77	864,38	889,26	234,76	8,35	

I неделя

Завтрак

Макаронны запеченные с сыром и сливочным маслом	150	8,19	9,30	36,73	233,98	1,50	0,11	125,80	2,01	114,05	100,93	12,68	1,03	236 К
Йогурт	95	3,00	2,40	4,20	50,40	11,50	0,03	0,01	0,00	117,80	90,30	14,25	0,10	11 К
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 К
Итого за "Завтрак"	505	20,59	15,88	86,05	542,40	14,30	0,33	147,81	2,04	370,59	378,03	80,25	2,77	

Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	2,82	0,04	1128,00	0,00	15,23	31,10	21,43	0,40	74 О
Борщ с капустой и картофелем	200	1,34	4,12	9,36	80,18	14,12	0,04	169,69	0,00	26,34	37,34	17,87	0,86	82 Т 2015
Плов куриный	240	24,42	16,80	51,90	397,12	5,00	0,18	283,56	3,08	275,00	247,98	110,76	2,14	592 О 2022
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,47	53,87	0,06	0,00	0,32	0,00	3,52	5,18	2,77	0,56	420 К
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	11 К
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 К
Итого за "Обед"	740	30,75	25,77	103,40	711,37	22,00	0,38	1581,57	3,08	336,89	405,00	179,83	5,88	
Итого за день	1245	51,34	41,65	189,45	1253,77	36,30	0,71	1729,38	5,12	707,48	783,03	260,08	8,65	

Завтрак

Каша пшеничная молочная	205	5,82	6,35	29,33	158,33	1,01	0,15	44,83	0,08	168,90	142,53	36,43	0,93	199 К
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	0,03	130,00	1,10	27,50	96,00	6,00	1,25	209 Т
Кондитерское изделие	30	4,17	9,18	18,72	162,60	12,50	0,02	24,00	1,10	19,77	25,17	3,63	0,21	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 К
Итого за "Завтрак"	515	15,62	21,52	78,13	569,78	13,58	0,26	199,18	2,28	226,98	294,66	59,04	3,58	

Обед

Салат "Стелной"	60	0,85	9,10	8,50	103,53	5,34	0,03	101,12	0,00	185,90	28,86	11,57	0,43	106 К
Рассольник "Ленинградский"	200	1,75	4,06	12,96	96,20	12,86	0,07	65,80	0,00	13,08	54,90	19,80	0,74	96 Т
Макароник с мясом	240	38,00	16,00	46,69	482,04	1,66	0,26	85,62	2,95	112,50	294,04	126,18	3,15	285 Т
Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	9,13	38,03	1,98	0,01	0,99	0,00	3,38	2,18	1,78	0,46	817 О
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за 'Обед'	740	44,94	29,84	102,06	842,50	21,84	0,49	253,53	2,95	331,66	463,38	186,33	6,70	
Итого за день	1255	60,56	51,36	180,19	1412,28	35,42	0,75	452,71	5,23	558,64	758,04	245,37	10,28	

Суббота

1 неделя

Завтрак

Ватрушка с творогом	100	12,55	12,80	43,53	293,38	0,41	0,17	85,90	1,92	195,00	147,13	21,50	2,03	559 К
Квасль плодово - ягодный	200	0,13	0,00	39,52	158,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,71	16,08	0,00	0,03	11,4 Т 2010
Плоды свежие по сезону	150	0,60	2,60	14,70	70,50	15,00	0,05	62,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	338 Т
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	18К
Итого за "Завтрак"	500	17,08	15,80	122,35	639,96	15,41	0,32	148,40	1,92	239,21	221,71	51,50	6,31	

Обед

Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	16,85	50,91	5,70	0,01	1,14	3,03	21,09	24,57	12,54	0,79	52 Т
Суп крестьянский с крупой	200	2,04	5,11	28,52	185,56	18,92	0,05	207,94	0,00	32,67	59,37	17,59	0,64	137 К
Солянка с курицей	240	16,15	16,10	18,50	295,58	55,16	0,25	517,61	0,00	245,80	177,12	16,73	2,06	2,79 С
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,47	53,87	0,06	0,00	0,32	0,00	3,52	5,18	2,77	0,56	420 К
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18К
Итого за 'Обед'	740	23,30	24,86	102,12	708,62	79,84	0,43	727,01	3,03	319,88	349,64	106,63	5,97	
Итого за день	1240	40,38	40,66	224,47	1348,58	95,25	0,75	875,41	4,95	559,09	571,35	158,13	12,28	

Основное учебное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
(льготный район) 1-4 класс

Наименование блюда	Выход, г	Белка, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)					№ рецептуры
		всего	на 100 г				С	В1	А	D	Ca	P	Mg	Fe		
Понедельник																
Завтрак																
2 недели																
Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	225	5,95	8,50	22,04	158,87	3,66	0,09	85,96	0,07	157,16	132,87	21,11	1,20	120 T		
Бутерброд с сыром	50	8,80	10,52	17,20	185,20	10,32	0,12	102,54	2,05	139,50	101,15	15,92	0,75	3 T		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K		
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,07	0,00	0,35	0,00	3,91	5,76	3,08	0,62	420 K		
Итого за "Завтрак"	505	17,03	19,26	68,97	474,42	14,05	0,27	188,85	2,12	307,47	264,98	50,01	3,14			
Обед																
Салат "Витаминный"	60	0,63	9,08	6,22	109,91	13,08	0,02	51,64	0,00	17,15	14,00	8,02	0,55	43 K		
Рассольник "Ленинградский"	200	1,75	8,80	12,96	112,50	12,86	0,14	98,25	0,00	286,00	54,90	19,80	0,74	96 T		
Гуляш из мяса птицы	100	16,85	2,94	3,35	95,20	1,20	0,05	34,29	3,58	6,81	163,58	51,02	0,91	311 K		
Рис отварной	150	3,69	4,24	38,88	208,48	0,00	0,04	29,38	0,07	4,74	79,61	26,25	0,53	342 K		
Напиток зеркадэ	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45+	0,00	0,00	0,05	PP		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	PP		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K		
Итого за 'Обед'	750	27,18	25,66	101,16	708,64	27,14	0,37	213,56	3,65	331,50	395,49	132,09	4,70			
Итого за день	1255	44,21	44,92	170,13	1183,06	41,19	0,64	402,41	5,77	638,97	660,47	182,10	7,84			
Вторник																
Завтрак																
2 недели																
Омлет с зеленым горошком	180	17,02	17,60	32,50	287,60	2,69	0,12	358,13	2,64	127,49	283,51	25,67	3,35	413 O		
Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	338 T		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K		
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	418 K		
Итого за "Завтрак"	510	24,54	21,94	72,66	521,52	13,99	0,28	385,13	2,67	275,33	456,11	78,09	6,62			
Обед																
Икра кабачковая консервированная	60	1,74	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	91,80	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	7.30 T 2014		
Свекольник со сметаной	200	4,50	4,84	25,89	151,52	14,19	0,06	95,01	0,00	27,91	51,62	22,30	1,08	4-18с РПН 2022		
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,31	9,50	13,85	185,69	2,82	0,09	429,07	2,95	225,00	166,46	44,03	0,76	274 T 2015		
Картофельное пюре	150	3,32	3,57	22,63	136,39	2,670	0,14	28,57	0,05	42,02	97,86	33,62	1,23	7.4 T 2014		
Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	9,13	38,03	1,98	0,01	0,99	0,00	3,38	2,18	1,78	0,46	817 O		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	PP		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K		
Итого за 'Обед'	750	24,21	23,93	100,90	705,73	49,89	0,43	645,44	3,00	339,71	423,72	137,73	5,87			
Итого за день	1260	48,75	45,87	173,56	1227,25	63,88	0,71	1030,57	5,67	615,04	879,83	215,82	12,49			

Среды

2 недели

Завтрак

Каша вязкая молочная, рисовая	205	6,11	6,33	44,65	264,76	1,30	0,08	48,77	0,09	124,32	159,04	36,75	1,10	190 T
Горючий бутерброд с сыром	50	5,79	9,61	14,81	169,98	0,11	0,67	112,54	2,10	139,62	101,34	15,15	0,73	7 T
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	6,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 K
Кисель плодово-ягодный	200	0,21	0,08	28,46	116,77	40,00	0,01	3,40	0,00	14,73	13,53	6,20	0,32	350 T
Итого за "Завтрак"	515	16,67	16,50	117,44	688,51	41,41	0,88	164,71	2,19	292,47	324,31	77,90	3,29	

Обед

Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленые)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	0,02	6,00	0,00	13,50	25,20	8,40	0,54	70 T/71 T
Суп картофельный с гречками	220	4,14	2,61	41,20	172,56	19,20	0,15	69,50	0,00	20,08	84,79	34,10	1,46	136 K/487 K
Биточки мясные	90	14,49	16,35	14,95	263,03	0,00	0,19	0,00	0,00	195,00	165,09	25,87	1,94	268 T
Капуста тушеная	150	3,24	5,14	10,44	103,00	70,80	0,06	177,93	3,02	81,11	64,88	32,88	1,18	181 K
Чай с лимоном и с сахаром	180	0,03	0,00	9,09	37,13	1,50	0,00	0,59	0,00	4,83	5,98	3,20	0,57	423 K
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	PP
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 K
Итого за 'Обед'	760	26,58	24,76	101,60	705,02	97,50	0,54	253,82	3,02	331,32	429,34	131,45	7,61	
Итого за день	1275	43,25	41,26	219,04	1393,53	138,91	1,42	418,53	5,21	623,79	753,65	209,35	10,90	

Четверг

2 недели

Завтрак

Каша жидкая молочная из манной крупы	205	6,24	6,26	33,38	215,68	10,84	0,09	49,32	0,09	132,25	120,32	20,17	0,46	350 O
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	2,10	1,20	1,90	0,00	0,02	14 T
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,55	78,50	0,00	0,03	130,00	2,30	75,38	96,00	6,80	1,25	209 T
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 K
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	423 K
Итого за "Завтрак"	525	17,24	20,74	73,43	551,24	12,51	0,24	245,05	4,49	227,90	275,27	50,33	3,50	

Обед

Салат из припущенной капусты с растительным маслом	60	0,93	3,05	5,63	54,30	21,60	0,02	121,42	0,00	26,94	18,55	10,00	0,35	45 T
Суп вермишелевый	200	4,36	2,53	16,66	107,18	13,20	0,09	69,38	0,00	12,86	65,79	26,76	0,91	103 T
Котлеты рубленные из птицы	90	24,35	21,37	13,02	342,38	2,62	0,16	51,52	3,05	245,69	225,73	31,96	1,94	318 K
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,32	5,36	28,56	187,51	0,00	0,20	30,38	0,07	11,93	149,99	99,98	3,37	627 O
Компот из смеси сухофруктов	180	0,67	0,00	19,19	70,47	23,40	0,18	9,00	0,00	16,47	16,20	10,80	0,75	820 O
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	PP
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18 K
Итого за 'Обед'	740	40,89	32,91	107,84	884,54	60,82	0,77	281,70	3,12	330,69	559,66	206,50	9,24	
Итого за день	1265	58,13	53,65	183,27	1435,78	73,33	1,01	526,75	7,61	558,59	834,93	256,83	12,74	

Завтрак

Котлета в тесте	100	14,75	7,10	38,16	274,98	10,15	0,17	13,77	1,52	96,58	128,56	45,08	1,48	1104 C
Макаронные запеченные с яйцом	150	7,92	8,91	28,92	227,87	0,36	0,10	138,16	0,53	112,55	101,98	12,77	1,21	206 T
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	18 K
Чай с сахаром и лимоном	200	0,03	0,00	10,10	41,26	1,60	0,00	0,08	0,00	1,90	0,88	0,48	0,05	423 K
Итого за "Завтрак"	510	27,26	16,49	106,70	685,11	12,11	0,39	152,01	2,05	224,83	281,82	78,13	3,88	
Обед														
Салат из моркови с растительным маслом	60	1,18	1,25	3,89	63,36	2,82	0,04	1128,00	0,00	28,23	31,10	21,43	0,40	74 D
Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	35,80	120,68	9,20	0,18	161,52	0,00	29,25	85,41	30,61	2,00	132 K
Голубцы ленивые из говядины с соусом	100	11,52	11,85	7,37	215,15	23,17	0,06	25,85	2,95	205,00	92,23	19,78	0,99	315 T
Картофельное пюре	150	3,32	3,57	22,63	136,39	26,70	0,14	28,57	0,05	42,02	97,86	33,62	1,23	74 T 2014
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,47	53,87	0,06	0,00	0,32	0,00	3,52	5,18	2,77	0,56	420 K
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	1P
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Итого за 'Обед'	750	24,98	24,71	107,94	712,15	61,95	0,54	1344,26	3,00	324,82	395,18	135,21	7,10	
Итого за день	1260	52,24	41,20	214,64	1397,26	74,06	0,93	1496,27	5,05	549,65	677,00	213,34	10,98	
Суббота														
Завтрак														
Омлет	150	15,61	16,54	2,97	223,37	0,59	0,10	321,99	2,53	117,63	257,36	19,88	2,87	232 K
Кофейный напиток заварной на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	53,52	0,50	418 K
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	18K
Кондитерское изделие	100	3,90	30,60	62,40	542,00	10,20	0,07	80,00	0,20	65,90	83,90	12,10	0,70	1P
Итого за "Завтрак"	500	28,15	51,24	105,57	999,89	12,09	0,34	423,99	2,76	319,97	519,66	82,00	5,02	
Обед														
Винегрет	60	0,96	6,11	5,45	80,90	6,52	0,03	126,86	0,00	13,89	28,44	12,32	0,57	20 K
Суп из овощей	200	2,22	5,79	21,52	112,84	26,74	0,08	173,40	0,01	36,05	59,76	23,79	0,88	131 K
Бефстроганов	100	13,61	14,13	4,81	201,03	0,65	0,10	128,85	3,01	252,60	170,48	23,58	1,31	493 O
Издавня макаронная отварные	150	5,52	4,36	35,25	202,49	0,00	0,10	58,96	0,06	10,03	43,31	7,99	0,81	340 K
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	1P
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	11,39	61,89	180,00	0,01	147,06	0,00	10,88	3,06	3,06	0,55	11,17 T 2010
Итого за 'Обед'	750	27,18	31,24	103,20	781,85	213,91	0,44	635,13	3,08	340,25	388,45	97,74	6,04	
Итого за день	1250	55,33	82,48	208,77	1781,74	236,00	0,78	1059,12	5,84	660,22	908,11	179,74	11,06	

2 недели

Завтрак

Омлет	150	15,61	16,54	2,97	223,37	0,59	0,10	321,99	2,53	117,63	257,36	19,88	2,87	232 K
Кофейный напиток заварной на молоке	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	0,03	124,94	136,40	53,52	0,50	418 K
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	18K
Кондитерское изделие	100	3,90	30,60	62,40	542,00	10,20	0,07	80,00	0,20	65,90	83,90	12,10	0,70	1P
Итого за "Завтрак"	500	28,15	51,24	105,57	999,89	12,09	0,34	423,99	2,76	319,97	519,66	82,00	5,02	
Обед														
Винегрет	60	0,96	6,11	5,45	80,90	6,52	0,03	126,86	0,00	13,89	28,44	12,32	0,57	20 K
Суп из овощей	200	2,22	5,79	21,52	112,84	26,74	0,08	173,40	0,01	36,05	59,76	23,79	0,88	131 K
Бефстроганов	100	13,61	14,13	4,81	201,03	0,65	0,10	128,85	3,01	252,60	170,48	23,58	1,31	493 O
Издавня макаронная отварные	150	5,52	4,36	35,25	202,49	0,00	0,10	58,96	0,06	10,03	43,31	7,99	0,81	340 K
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	1P
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18K
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	11,39	61,89	180,00	0,01	147,06	0,00	10,88	3,06	3,06	0,55	11,17 T 2010
Итого за 'Обед'	750	27,18	31,24	103,20	781,85	213,91	0,44	635,13	3,08	340,25	388,45	97,74	6,04	
Итого за день	1250	55,33	82,48	208,77	1781,74	236,00	0,78	1059,12	5,84	660,22	908,11	179,74	11,06	